



Sayalay Susilā

"Tinggalkan apa yang tidak terlatih. Seseorang bisa meninggalkan apa yang tidak terlatih. Jika hal itu tidak mungkin dilakukan, maka Aku tidak akan memintamu untuk melakukannya" ~ Buddha

Kilesa (kekotoran batin) bekerja dalam tiga tahap, yaitu:

- Tahap Anusaya (laten) yang disebut "Kekotoran batin laten" – Kilesa laten atau bawaan bertemu dengan kondisi-kondisi yang tepat dan menjadi aktif. Contohnya, melihat seorang musuh, kemarahan laten muncul.
- Tahap Pariyutthana (kesadaran mental) yang disebut "Kekotoran batin Obsessive" – Pikiran dan obsesi muncul. Contohnya, pikiran menjadi sangat marah ketika melihat musuh.
- Tahap Vitikkama (tindakan) yang disebut "Kekotoran batin Pelanggaran" – tindakan-tindakan (pelanggaran-pelanggaran) tubuh dan ucapan dilakukan. Contohnya, membunuh, mencuri, dan berbohong.

Berbagai tahapan kekotoran batin yang berbeda-beda ditangani dengan berbagai sarana yang berbeda-beda pula:

1. Kekotoran batin Pelanggaran dikendalikan dengan sarana Moralitas (Sīla). Setiap tindakan membentangkan sebuah jalur kamma di dalamnya. Jika kita mencintai diri kita sendiri dan memiliki belas kasih terhadap semua makhluk, maka kita akan sangat menjunjung tinggi sila-sila kita.
2. Kekotoran batin Obsesif ditekan dengan sarana konsentrasi dan perhatian bijaksana.
3. Kekotoran batin Laten hanya bisa dicabut akarnya dengan sarana meditasi Vipassana. Hanya ketika kebijaksanaan melihat sifat alamiah sejati dari semua hal-hal yang terkondisi sebagai Anicca (tidak-kekal), Dukkha (penderitaan), dan Anatta (bukan-diri), barulah kita bisa melepas kekotoran batin dalam banyak sekali berbagai macam bentuk. Pada puncaknya, hanya jalan pengetahuan dari Pengarang Arus, Yang Kembali Sekali Lagi, dan Arah yang bisa mencabut tuntas akar kekotoran-kekotoran batin laten.

Perhatian Bijaksana mencegah kekotoran batin

- Untuk mengatasi nafsu birahi atas lawan jenis: dengan cara merenungkan ketidak-murnian 32 bagian tubuh atau dengan cara melakukan meditasi tulang tengkorak, persepsi atas keindahan akan lenyap, dan nafsu birahi teratasi.
- Untuk mengatasi kebencian: seseorang tidak akan pernah bisa mengatasi kebencian dengan kebencian; kebencian hanya bisa diatasi dengan cinta kasih, pemaafan, welas asih, rasa syukur dan keseimbangan batin. Memahami bahwa kita adalah pemilik dari kamma kita sendiri, maka kita akan meninggalkan kebencian.
- Untuk mengatasi kecemburuan: dengan mengucapkan "Sadhu" ('telah dikerjakan dengan baik') ketika orang-orang mencapai keberhasilan, telah menjadi mantra magis yang bisa mengubah kecemburuan dan keiri-hatian menjadi suka cita ber-simpati atas keberuntungan orang lain.
- Untuk mengatasi kemelekatan atas lima kelompok kemelekatan: dengan merenungkan ketidak-kekalan. Setiap hari kita menyaksikan perubahan di tubuh kita, di perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, formasi-formasi berkehendak, dan kesadaran-kesadaran kita, tetapi kita tidak merenungkan dengan bijaksana ketidak-kekalan ini. Dikarenakan kekotoran batin laten kebodohan, kita keliru menganggap ketidak-kekalan sebagai kekekalan, ketidak-indahan sebagai keindahan, dan bukan-diri sebagai diri. Kebijaksanaan bekerja dengan melihat menembus penampilan segala sesuatu yang tampaknya permanen, indah, sebagai diri, dan merealisasikan segala sesuatu sebagaimana adanya – yaitu tidak kekal, menderita, dan bukan diri.

Gagal memahami kebenaran perubahan ini (Anicca) adalah sumber utama dari penderitaan kita, karena hasrat muncul berlandaskan asumsi bahwa segala sesuatu tidak berubah.

- Sayalay Susilā